ฝึกหัด-จัดตน

สวดมนต์ กับอาจง



พ่อพระในแดนธรรม
(อาจารย์ช้ง)
สมพงษ์ รัตนสุมาวงศ์



ฝึกหัด–จัดตน
สวดมนต์กับอาทง

(อาจารย์ซั้ง) สมพงษ์ รัตนสุมาวงศ์

❖

เรียบเรียง : หทัยภรณ์ กสิกิจนำชัย
ออกแบบปก-รูปเล่ม : ครูติ๋ง - ไพโรจน์ ชินศิรประภา
E-mail : piroj1961@yahoo.com
โทรศัพท์ ๐๘๑-๓๔๓-๑๕๕๙

(แจกเป็นธรรมทาน)

คำนำ

หนังสือ **"ฝึกหัด-จัดตน สวดมนต์กับอากง"** เล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นด้วย**วัตถุประสงค์สำคัญคือ เพื่อเป็นการเผยแผ่บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ในหมู่คณะศิษย์อาจารย์ซ้ง หรืออาจารย์สมพงษ์ รัตนสุมาวงศ์** ซึ่งจะมีศิษย์ใหม่เพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ บางคนก็ยังสวดมนต์ไม่เป็น หรือไม่เคยสวดมนต์มาก่อน จะได้มีหนังสือสวดมนต์ที่อ่านง่าย เล่มบางกะทัดรัด สะดวกต่อการพกพา โดยเล่มนี้จะไม่มีคำแปล ถ้าคณะศิษย์ต้องการทราบคำแปลด้วยก็จะมีอีกเล่มหนึ่งให้ศึกษา (**สวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น กับอาจารย์ซ้ง** มีแจกเวลาไปอินเดีย)

วัตถุประสงค์ที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ก็คือ **เพื่อเป็นการแสดงมุทิตาจิตของเหล่าบรรดาลูกศิษย์แด่ท่านอาจารย์ซ้ง (สมพงษ์ รัตนสุมาวงศ์)** ซึ่งเปรียบเสมือนพ่อพระในแดนธรรม ที่คณะศิษย์ทั้งหลายให้ความเคารพรักและศรัทธายิ่งมาโดยตลอด นอกจากนี้อาจารย์ยังเป็นพระของชาวบ้าน สมภารของชาวเรือนอีกด้วย

คณะผู้จัดทำต้องขอขอบคุณ และอนุโมทนากับคณะศิษย์ญาติธรรม กัลยาณมิตรทุกท่าน ที่มีจิตศรัทธาในพระพุทธศาสนาและเห็นความสำคัญของการทำวัตรสวดมนต์ ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ **"ฝึกหัด-จัดตน สวดมนต์กับอากง"** เล่มนี้ขึ้นมา เพื่อแจก

เป็นธรรมทาน อันเปรียบเสมือนการมอบให้ซึ่งแสงสว่างแห่งปัญญาในทางธรรม และเป็นแรงจูงใจให้เกิดความเพียรในการหมั่นสวดมนต์ทำวัตรเช้า - เย็น ปฏิบัติธรรมภาวนา

การพิมพ์หนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทานนั้น นับว่าเป็นการให้อย่างสูงสุด ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสรรเสริญว่า **"การให้ธรรมะเป็นทานอันเลิศ ชนะการให้ทั้งปวง"**

สุดท้ายนี้ด้วยอานิสงส์ของการจัดทำหนังสือสวดมนต์เล่มนี้ ขออุทิศบุญกุศลให้แก่บรรพบุรุษ บิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหาย ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร และวิญญาณต่างๆ ที่ลูกรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี เจตนาหรือไม่เจตนาก็ดี ที่เคยล่วงเกินทั้งกาย วาจา ใจ ทั้งชาตินี้ และอดีตชาติปางก่อนๆ ขอให้ท่านทั้งหลายจงร่วมอนุโมทนาในบุญกุศลนี้และจงได้รับในบุญกุศลนี้โดยทั่วหน้ากัน พร้อมทั้งขออโหสิกรรมให้กับลูกด้วย

สาธุ...สาธุ...สาธุ...❖

คณะศิษย์อาจารย์ซัง

สารบัญ

คำนำ	๒
ทำวัตรเช้า	๕
ทำวัตรเย็น	๑๕
คาถาชินบัญชร	๒๔
ปัตติทานะคาถา	๒๗
พุทธชัยมงคลคาถา	๒๘
บทสวดมหากา	๒๙
บารมี ๓๐ ทัศ (แบบครูบาศรีวิชัย)	๓๑
กรวดน้ำอิมินา	๓๔
พระคาถามหามงคล บทแผ่เมตตาพรหมวิหาร ๔	๓๕
คติธรรม คำสอนของอาจารย์ซัง	๓๘
บทสวดอิติปิโส	๔๐
มงคลสูตร	๔๑
ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสูตร	๔๖
โพชฌังคะปริตร	๕๖
การสวดมนต์ สมาทานศีล ภาวนา ช่วยชาติให้อยู่รอดได้จริงหรือ	๕๙
คำสมาทาน ศีล ๕	๖๑
ธรรมขัน	๖๓
พุทธวิปัสสนารักษาโลก	๖๔
คำอาราธนา คำสมาทานกรรมฐาน	๖๙
บทกลอนสอนใจ	๗๐
หนทางชีวิต ๑๔ สุดยอด	๗๒

ทำวัตรเช้า



คำบูชาพระรัตนตรัย

(นำ) โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,
สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม,
สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง,
อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ,

สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ,
ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา,
อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ,
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

นมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

ปุพพภาคนมการ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต

ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.

(รับ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

สรณคมนปาฐะ

(นำ) หันทะ มะยัง ติสะระณะคะมะนะปาฐัง ภะณามะ เส.

(รับ) พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

๑. พุทธาภิถุติ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.

(รับ) โย โส ตะถาคะโต อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา,
โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง,
สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง
สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ,

โย ธัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง
มัชเฌกัลยาณัง ปะริโยสานะกัลยาณัง สาตถัง สะพยัญชะนัง
เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,
ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,
ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.

(กราบรำลึกถึงพระพุทธคุณ)

พุทโธ เม นาโถ

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา

๒. ธัมมาภิถุติ

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.

(รับ) **โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,
ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ.

(กราบรำลึกถึงพระธรรมคุณ)

ธัมโม เม นาโถ

พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา



๓. สังฆาภิถุติ

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.

(รับ) โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย,
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,
ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,
ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.

(กราบรำลึกถึงพระสังฆคุณ)

สังโฆ เม นาโถ

พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา

เนย เณย อ่านออกเสียงเป็น ไนย

๔. ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา

(นำ) หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย
เจวะ สังเวคะวัตถุปะริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภะณามะ เส.

(รับ) **พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว**
โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,
วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตังฯ

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,
โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตังฯ

สังโฆ สุเขตตาภยะติเขตตะสัญญิโต,
โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,
โลลัปปะหีโน* อะริโย สุเมธะโส,
วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตังฯ

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง,
วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,
ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

---

*โลลัปปะหีโน ให้ออกเสียงว่า โลลัปปะฮีโน

๕. สังเวคะปะริกิตตะนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,
ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก
อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก
สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,
มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ,

ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง,
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,
อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข
ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,
สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา, เสยยะถีทัง,

รูปูปาทานักขันโธ, เวทะนูปาทานักขันโธ,
สัญญูปาทานักขันโธ, สังขารูปาทานักขันโธ,
วิญญาณูปาทานักขันโธ, เยสัง ปะริญญายะ,
ธะระมาโน โส ภะคะวา,
เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,
เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต
สาวะเกสุ อะนุสาสะนี, พะหุลา ปะวัตตะติ,

รูปัง อะนิจจัง, เวทะนา อะนิจจา,
สัญญา อะนิจจา, สังขารา อะนิจจา,
วิญญาณัง อะนิจจัง, รูปัง อะนัตตา,
เวทะนา อะนัตตา, สัญญา อะนัตตา,
สังขารา อะนัตตา, วิญญาณัง อะนัตตา,
สัพเพ สังขารา อะนิจจา,
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ,

เต มะยัง (ตา มะยัง)* โอติณณามะหะ,
ชาติยา ชะรา มะระเณนะ,
โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,
ทุกโขติณณา ทุกขะปะเรตา,
อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ
ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.

* คำในวงเล็บผู้หญิงกล่าว

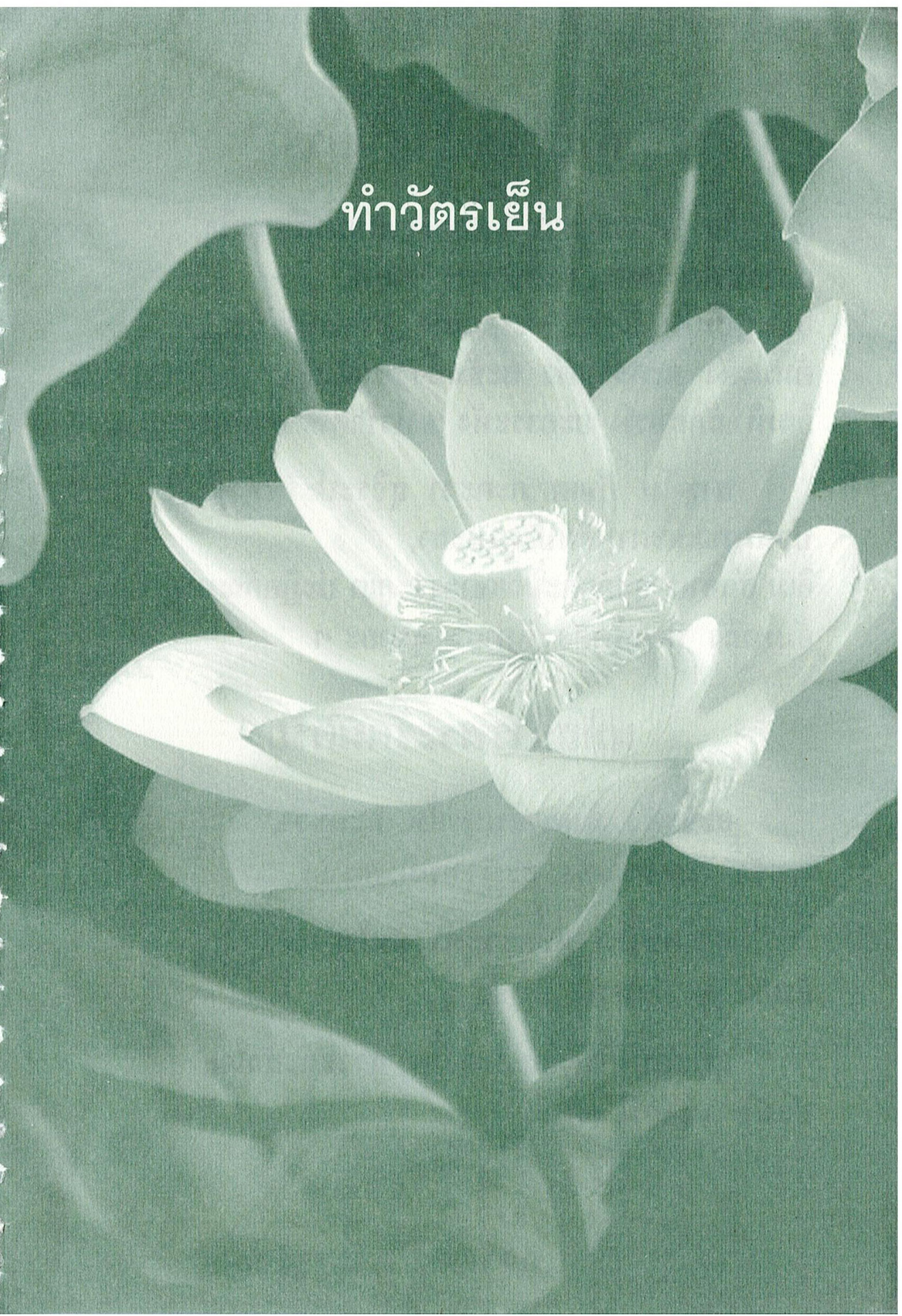
(สำหรับพระภิกษุ - สามเณร สวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง
อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง,
สัทธา อะคารัสมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา ตัสมิง
ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ ภิกขูนัง
สิกขาสาชีวะสะมาปันนา ตัง โน พรัหมะจะริยัง
อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
อันตะกิริยายะ สังวัตตะตูติ.

(สำหรับอุบาสก - อุบาสิกา สวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,
ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง
มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,
สา สา โน ปะฏิปัตติ,
อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

ทำวัตรเย็น



คำบูชาพระรัตนตรัย

(นำ) โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,
สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม,
สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง,
อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ,

สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ,
ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา,
อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ,
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

นมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

ปุพพภาคนมการ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต
ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.

(รับ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

สรณคมนปาฐะ

(นำ) หันทะ มะยัง ติสะระณะคะมะนะปาฐัง ภะณามะ เส.

(รับ) **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ**
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

๑. พุทธานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

(รับ) ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ
กิตติสัทโท อัพภุคคะโต อิติปิ โส ภะคะวา
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา ติ.

๒. พุทธาภิคีติง

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.

(รับ) พุทธะวาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต,
สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,
โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร,
วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง,
พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
พุทธัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี)* วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

* คำในวงเล็บ ผู้หญิงกล่าว

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,
วันทันโตหัง (ตีหัง)* จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,
พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (นายะ)* ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

(หมอบกราบลง พร้อมกล่าวคำขอขมาต่อพระพุทธเจ้าว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.



๓ . ธัมมานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

(รับ) สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.*

๔. ธัมมาภิคีติ

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.

(รับ) สวากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี,
วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง,
ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

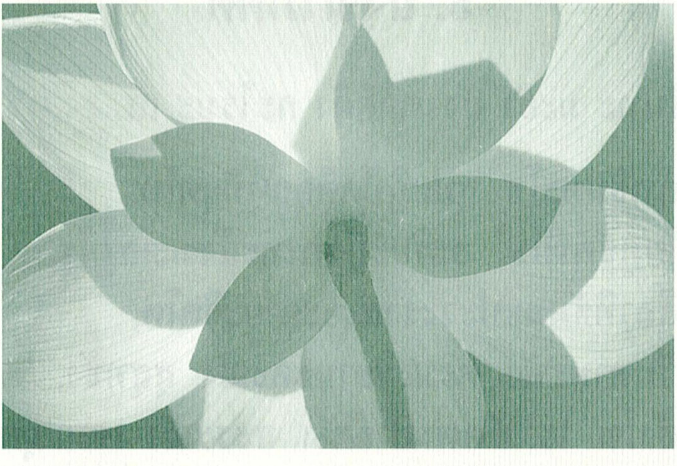
ธัมมัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี)* วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

* วิญญูหีติ ออกเสียงเป็น วิน-ยู-ฮี-ติ

วันทันโตหัง (ตีหัง)* จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,
ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ (นายะ)* ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

(หมอบกราบลง พร้อมกล่าวคำขอขมาต่อพระธรรมว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.



* คำในวงเล็บ ผู้หญิงกล่าว

๕. สังฆานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

(รับ) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ.

๖. สังฆาภิคีติ

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.

(รับ) สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,
โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ,
สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,
วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทธัง,
สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

สังฆัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,
สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,
วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,
สังฆัง เม วันทะมาเนนะ (นายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

(หมอบกราบลง พร้อมกล่าวคำขอขมาต่อพระสงฆ์ว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,
สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.

(จบทำวัตรเย็น)

---

* คำในวงเล็บ ผู้หญิงกล่าว

คาถาชินบัญชร

เป็นคาถาที่ศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก ตกทอดมาจากลังกา เจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พฺรหฺมรังสี) ค้นพบในคัมภีร์โบราณ ได้ดัดแปลงแก้ไขแต่งเติมให้ดีขึ้นเป็นเอกลักษณ์พิเศษ ได้เนื้อถ้อยกระทงความสมบูรณ์ พระคาถานี้เป็นการอัญเชิญพระพุทธานุภาพแห่งพระบรมศาสดาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระพุทธเจ้าที่ได้เคยมาตรัสรู้ก่อนหน้านี้ จากนั้นเป็นการอัญเชิญพระอรหันต์ขีณาสพ อันสำเร็จคุณธรรมวิเศษแต่ละองค์ไม่เหมือนกัน นอกนั้นยังอัญเชิญพระสูตรต่างๆ อันโบราณาจารย์เจ้าถือว่าเป็นพระพุทธมนต์อันวิเศษแต่ละสูตรมารวมกัน สอดคล้องเป็นกำแพงแก้วคุ้มกันตั้งแต่กระหม่อมจอมขวัญของผู้ภาวนาพระคาถาลงมาจนล้อมรอบตัว จนกระทั่งหาช่องโหว่ให้อันตรายสอดแทรกเข้ามามิได้

ผู้ใดสวดภาวนาพระคาถานี้เป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง ศัตรูไม่กล้ากล้ำกราย มีเมตตามหานิยม ขจัดภัยตลอดจนคุณไสยต่างๆ ก่อนเจริญภาวนาให้ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึงเจ้าพระคุณสมเด็จฯ และตั้งคำอธิษฐานสวดคาถาบูชาท่านก่อนว่า... (แล้วจึงเริ่มสวดคาถาชินบัญชร)

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ธะนะกาโมละเภธะนัง
อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานังปิยะตังสุตตะวา
อิติปิโสภะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ
มรณังสุขัง อะระหังสุคะโต นะโมพุทธายะ

คาถาชินบัญชร

(นำ) หันทะ มะยัง ชินะปัญชะระคาถาโย ภะณามะ เส.

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก

๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิ ปุงคะโว

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลี นันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอเตสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเต เชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา.

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง.

๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา.

๑๒. ชินนา นานา วะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา.

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร.

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล*
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา.

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.

*อักษร ห ให้ออกเสียงเป็น ฮ

ปัตติทานะคาถา

(นำ) หันทะ มะยัง ปัตติทานะ คาถาโย ภะณามะ เส.

(รับ) ยา เทวะตา สันติ วิหาระวาสินี
ถูเป ฆะเร โพธิฆะเร ตะหิง ตะหิง
ตา ธัมมะทาเนนะ ภะวันตุ ปูชิตา
โสตถิง กะโรนเตธะ วิหาระมัณฑะเล
เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว
สารามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา
คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อิสสะรา
สัปปาณะภูตา สุขิตา ภะวันตุ เต
ชะลาพุชา เยปิ จะ อัณฑะสัมภะวา
สังเสทะชาตา อะถะโวปะปาติกา
นิยยานิกัง ธัมมะวะรัง ปะฏิจจะ เต
สัพเพปิ ทุกขัสสะ กะโรนตุ สังขะยัง
ฐาตุ จิรัง สะตัง ธัมโม ธัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา
สังโฆ โหตุ สะมัคโค วะ อัตถายะ จะ หิตายะ จะ
อัมเห รักขะตุ สัทธัมโม สัพเพปิ ธัมมะจาริโน
วุฑฒิง สัมปาปุเณยยามะ ธัมเม อะริยัปปะเวทิเต.

พุทธชัยมงคลคาถา

๑. พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

๒. มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๓. นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวันตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๔. อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวัน ติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

---

* ถ้าสวดให้ตนเอง เปลี่ยน เต เป็น เม

๕. กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๗. นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๘. ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๙. เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ ฯ

บทสวดมหากา

มหาการุณิโก นาโถ หิตายะสัพพะปาณินัง
ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ ฯ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะจาริสุ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.

บารมี ๓๐ ทัศ

(แบบครูบาศรีวิชัย)

๑. ทานะ ปาระมี สัมปันโน,
ทานะ อุปะปารมี สัมปันโน,
ทานะ ประระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๒. สีละ ปาระมี สัมปันโน,
สีละ อุปะปารมี สัมปันโน,
สีละ ประระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๓. เนกขัมมะ ปาระมี สัมปันโน,
เนกขัมมะ อุปะปารมี สัมปันโน,
เนกขัมมะ ประระมัตถะปารมี สัมปันโน
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๔. ปัญญา ปาระมี สัมปันโน ,
ปัญญา อุปะปารมี สัมปันโน,
ปัญญา ประระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๕. วิริยะ ปาระมี สัมปันโน,
วิริยะ อุปะปารมี สัมปันโน,
วิริยะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๖. ขันตี ปาระมี สัมปันโน,
ขันตี อุปะปารมี สัมปันโน,
ขันตี ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๗. สัจจะ ปาระมี สัมปันโน,
สัจจะ อุปะปารมี สัมปันโน,
สัจจะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๘. อะธิษฐานะ ปาระมี สัมปันโน,
อะธิษฐานะ อุปะปารมี สัมปันโน,
อะธิษฐานะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๙. เมตตา ปาระมี สัมปันโน,
เมตตา อุปะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๑๐. อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน,
อุเปกขา อุปะปารมี สัมปันโน,
อุเปกขา ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

ทะสะ ปาระมี สัมปันโน,
ทะสะ อุปะปารมี สัมปันโน,
ทะสะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวาฯ

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
นะมามิหัง.

กรวดน้ำอิมินา

(นำ) หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.

(รับ) อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปัชฌายา คุณุตตะรา
อาจะริยูปะการา จะ มาตาปิตา จะ ญาตะกา
สุริโย จันทิมา ราชา คุณะวันตา นะราปิ จะ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะตานิ เม
สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุททิเสนะ จะ
ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุปาทานะเฉทะนัง
เย สันตาเน หินา ธัมมา ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว
อุชุจิตตัง สะติปัญญา สัลเลโข วิริยัมหินา
มารา ละภันตุ โนกาสัง กาตุญจะ วิริเยสุ เม
พุทธาทิปะวะโร นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตตะมานุภาเวนะ มาโรกาสัง ละภันตุ มา.

พระคาถามหามงคล
บทแผ่เมตตาพรหมวิหาร ๔
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

บ ท เ ม ต ต า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

บทกรุณา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
จงพ้นจากทุกข์เถิด

บทมุทิตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ
จงอย่าได้ปราศจากสมบัติอันตนได้แล้วเถิด

บทอุเบกขา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

กัมมัสสะกา เป็นผู้มีกรรมเป็นของตนเอง

กัมมะทายาทา เป็นผู้รับผลของกรรม

กัมมะโยนิ เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด

กัมมะพันธุ	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะปะฏิสะระณา	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยัง กัมมัง กะริสสันติ	กระทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา	ดีหรือชั่ว
ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

ประโยชน์ของการแผ่เมตตา
ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มี ๑๑ ประการ ได้แก่

- ทำให้หลับก็เป็นสุข
- ตื่นก็เป็นสุข
- ไม่ฝันร้าย
- เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
- เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย
  (ผีเปรต อสูรกาย วิญญาณต่างๆ)
- เทวดาทั้งหลายย่อมคุ้มครอง
- แคล้วคลาดจากภัยอันตราย
- จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

- สีหน้าย่อมผ่องใส
- เมื่อจะตายใจก็สงบ (สู่สุคติภูมิ)
- ถ้ายังไม่บรรลุคุณธรรมพิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงชั้นพรหม

คติธรรม คำสอนของอาจารย์ซ้ง
พระของชาวบ้าน สมภารของชาวเรือน

แม่คือผู้ที่รู้ถึงความดีของลูกเป็นคนแรกในโลก
และแม่คือผู้ที่รู้ถึงความเลวของลูกเป็นคนสุดท้ายในโลก

ทำดีหนีกรรมได้ ทำดีมากๆ เลือกที่เกิดที่ตายได้

บ่อเกิดแห่งความทุกข์ มี ๓ อย่าง คือ

๑. คนเรามักหลงใหลอดีต ยึดติดอดีตหรือเสียดายอดีต
๒. ชอบปรุงแต่งอนาคตจนเลวร้ายไปหมด
๓. ชอบแบกเรื่องของคนอื่นมาเป็นเรื่องของเรา

คิดดี - พูดดี - ทำดี
โกรธน้อยใจอย่าให้มี เป็นความสุขอย่างยิ่ง



พระอาจารย์ซ้ง - สมพงษ์ รัตนสุมาวงศ์
เมื่อครั้งอุปสมบทเป็นพระภิกษุในบวรพระพุทธศาสนา

บทสวดอิติปิโส

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ. (พระพุทธคุณ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.* (พระธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ. (พระสังฆคุณ)

* ห ให้ออกเสียงเป็นว่า ฮ

มงคลสูตร

เอวัมเม สุตัง ฯ เอกัง สะมะยัง ภะคะวา สาวัตถิยัง วิหะระติ เชตะวะเน อะนาถะปิณฑิกัสสะ อาราเมฯ อะถะโข อัญญะตะรา เทวะตา อะภิกกันตายะ รัตติยา อะภิกกันตะวัณณา เกวะละกัปปัง เชตะวะนัง โอภาเสตวา เยนะ ภะคะวา เตนุปะสังกะมิ อุปะสังกะมิตวา ภะคะวันตัง อะภิวาเทตวา เอกะมันตัง อัฏฐาสิ. เอกะมันตัง ฐิตา โข สา เทวะตา ภะคะวันตัง คาถายะ อัชฌะภาสิ.

พะหู เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจินตะยุง
อากังขะมานา โสตถานัง พรูหิ มังคะละมุตตะมัง.

๑. อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณฑิตานัญจะ เสวะนา
ปูชา จะ ปูชะนียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๒. ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา
อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๓. พาหุสัจจัญจะ สิปปัญจะ วินะโย จะ สุสิกขิโต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๔. มาตาปิตุอุปัฏฐานัง ปุตตะทารัสสะ สังคะโห
อะนากุลา จะ กัมมันตา เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๕. ทานัญจะ ธัมมะจะริยา จะ ญาตะกานัญจะ สังคะโห
อะนะวัชชานิ กัมมานิ เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๖. อาระตี วิระตี ปาปา มัชชะปานา จะ สัญญะโม
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๗. คาระโว จะ นิวาโต จะ สันตุฏฐี จะ กะตัญญุตา
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๘. ขันตี จะ โสวะจัสสะตา สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๙. ตะโป จะ พรัหมะจะริยัญจะ อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๑๐. ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

๑๑. เอตาทิสานิ กัตวานะ สัพพัตถะมะปะราชิตา
สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ ตันเตสังมังคะละมุตตะมันติ.

มังคะละสุตตัง นิฏฐิตัง (๑๒ พระคาถาครึ่ง)

คำแปล

ข้าพเจ้า (พระอานนทเถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ครั้งนั้นแล เมื่อปฐมยามแห่งราตรี เทวดาองค์หนึ่ง ทรงรัศมีงามยิ่ง ทำพระเชตวันโดยรอบทั้งหมดให้สว่างไสว เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค เมื่อถึงที่ประทับได้ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคแล้วยืนอยู่ข้างหนึ่ง ครั้นแล้วเทวดาได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก มุ่งคิดหามงคลเพื่อความสวัสดีอยู่ ขอพระองค์จงตรัสสิ่งที่เป็นมงคลอันประเสริฐเถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

๑. การไม่คบคนพาล การคบแต่บัณฑิต และการบูชาผู้ที่ควรบูชานี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๒.การอยู่ในสถานที่เหมาะสมการได้บำเพ็ญบุญมาก่อน และการวางตัวถูกต้อง นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๓. การมีความรู้มากมีศิลปะการมีวินัยอย่างดี และการเป็นผู้มีถ้อยคำไพเราะ นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๔. การเลี้ยงดูมารดาบิดา การสงเคราะห์บุตรภรรยา และการงานที่ไม่สับสนยุ่งเหยิง นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๕. การให้ทาน การประพฤติธรรม การสงเคราะห์ญาติ และการทำงานที่ปราศจากโทษ นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๖. การอดใจไม่กระทำบาป การระวังตนห่างจากการดื่มน้ำเมา และการประพฤติตนไม่ประมาท นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๗. ความเคารพ การไม่ทะนงตน ความสันโดษ ความรู้บุญคุณ และการฟังธรรมในเวลาที่เหมาะสม นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๘. ความอดทน ความเป็นคนว่าง่าย การได้พบเห็นสมณะ และการสนทนาธรรมในเวลาอันสมควร นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๙. การบำเพ็ญตบะ การประพฤติพรหมจรรย์ การเห็นแจ้งอริยสัจและการทำนิพพานให้แจ้ง นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๑๐. จิตของบุคคลผู้ถูกโลกธรรมมากระทบแล้วไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่ขุ่นมัว เบิกบานอยู่ นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

๑๑. ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ได้แล้ว จะไม่พ่ายแพ้ในที่ทุกสถาน ถึงความสวัสดีทุกแห่ง นี้เป็นมงคลอันสูงสุดของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

อานิสงส์

๑. ย่อมได้แนวทางแห่งการดำเนินชีวิตอันเป็นมงคล โดยการสร้างมงคลให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง

๒. ย่อมได้รับความเจริญงอกงาม ไพบูลย์มั่งคั่งสมบูรณ์ ด้วยวัตถุมงคลและธรรมมงคล

๓. ย่อมทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุข เพราะทุกคนประกอบด้วยสิริมงคล หรือมีมงคลชีวิตประจำตัว

๔. ย่อมสามารถตัดสินข้อขัดแย้งที่มีผู้ถกเถียงกันว่า สิ่งใดเป็นมงคล สิ่งใดไม่เป็นมงคล พระพุทธเจ้าตรัสคำสอนนี้เพื่อยุติข้อถกเถียงที่หาข้อยุติไม่ได้

๕. ย่อมเป็นหลักคิดและแนวทางปฏิบัติ เพิ่มพูนสิ่งที่เป็นมงคลสำหรับชีวิตทุกระดับชั้นให้สูงส่งยิ่งขึ้น ถึงที่สุด คือ พระนิพพาน.

ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสูตร

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตัง
ภะณามะ เส.

(ขึ้น) **เอวัมเม สุตัง เอกัง สะมะยัง ภะคะวา**
พาราณะสิยัง วิหะระติ อิสิปะตะเน มิคะทาเยฯ
ตัตระ โข ภะคะวา, ปัญจะวัคคิเย ภิกขู อามันเตสิ ฯ
เทวเม ภิกขะเว อันตา, ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา

โย จายัง กาเมสุ, กามะสุขัลลิกานุโยโค, หีโน,* คัมโม,
โปถุชชะนิโก, อะนะริโย, อะนัตถะสัญหิโต,
โย จายัง อัตตะกิละมะถานุโยโค,
ทุกโข, อะนะริโย, อะนัตถะสัญหิโต ฯ

เอเต เต ภิกขะเว, อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ,
มัชฌิมา ปะฏิปะทา, ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา
จักขุกะระณี ญาณะกะระณี, อุปะสะมายะ อะภิญญายะ,
สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว, มัชฌิมา ปะฏิปะทา,
ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี,
อุปะสะมายะ อะภิญญายะ,
สัมโพธายะ นิพพานายะ, สังวัตตะติ ฯ

* ห ให้ออกเสียงเป็นว่า ฮ

อะยะเมวะ อะริโย, อัฏฐังคิโก มัคโค ฯ

เสยยะถีทัง สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ

อะยัง โข สา ภิกขะเว, มัชฌิมา ปะฏิปะทา,
ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา, จักขุกะระณี ญาณะกะระณี,
อุปะสะมายะ อะภิญญายะ,
สัมโพธายะ นิพพานายะ, สังวัตตะติ ฯ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว, ทุกขัง อะริยะสัจจัง,
ชาติปิ ทุกขา, ชะราปิ ทุกขา, มะระณัมปิ ทุกขัง,
โสกะปะริเทวะ ทุกขะโทมะนัส สุปายาสาปิ ทุกขา,
อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,
ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,
สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา ฯ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว,
ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง, ยายัง ตัณหา โปโนพภะวิกา,
นันทิราคะสะหะคะตา, ตัตระ ตัตราภินันทินี,
เสยยะถีทัง กามะตัณหา, ภะวะตัณหา, วิภะวะตัณหา,

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว, ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง, โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ, อะเสสะวิราคะนิโรโธ, จาโค, ปะฏินิสสัคโค, มุตติ อะนาละโย ฯ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว, ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง, อะยะเมวะ อะริโย, อัฏฐังคิโก มัคโค, เสยยะถีทัง, สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปโป, สัมมาวาจา, สัมมากัมมันโต, สัมมาอาชีโว, สัมมาวายาโม, สัมมาสะติ, สัมมาสะมาธิ ฯ

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง, ปะริญเญยยันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหีนันติ* เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

---

* ห ให้ออกเสียงเป็นว่า ฮ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ เม ภิกขะเว,
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ,
จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ,
วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ,
จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ,
วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง, ภาเว ตัพพันติ เม ภิกขะเว,
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ,
ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ,
วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ เม ภิกขะเว,
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ,
ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ,
วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ ฯ

ยาวะกีวัญจะ เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง ฯ

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง ฯ

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุทะปาทิ, อะกุปปา เม วิมุตติ, อะยะมันติมา ชาติ, นัตถิทานิ ปุนัพภะโวติ ฯ

อิทะมะโวจะ ภะคะวา ฯ
อัตตะมะนา ปัญจะวัคคิยา ภิกขู ภะคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุง ฯ

อิมัสมิญจะ ปะนะ เวยยากะระณัสมิง ภัญญะมาเน อายัสมะโต โกณฑัญญัสสะ วิระชัง วีตะมะลัง ธัมมะจักขุง อุทะปาทิ, "ยังกิญจิ สะมุทะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ" ฯ

ปะวัตติเต จะ ภะคะวะตา ธัมมะจักเก

ภุมมา เทวา สัททะ มะนุสสาเวสุง
"เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยัง อิสิปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง, อัปปะฏิวัตติยัง สะมะเณนะ วา พราหมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรัหมุนา วา เกนะจิ วา โลกัสมินติ" ฯ

ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา,
จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา,
ตาวะติงสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

ตาวะติงสานัง เทวานัง สัททัง สุตวา,
ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตวา,
ตุสิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

ตุสิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา,
นิมมานะระตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

นิมมานะระตีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา,
ปะระนิม มิตะวะสะวัตตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

ปะระนิมมิตะวะสะวัตตีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา,
พรัหมะกายิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง
พรัหมะกายิกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

พรัหมะปาริสัชชา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
พรัหมะปะริสัชชานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
พรัหมะปะโรหิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
พรัหมะปะโรหิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
มะหาพรัหมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
มะหาพรัหมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
ปะริตตาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
ปะริตตาภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
อัปปะมาณาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
อัปปะมาณาภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
อาภัสสะรา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
อาภัสสะรานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
ปะริตตะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

ปะริตตะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
อัปปะมาณะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
อัปปะมาณะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
สุภะกิณหะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ
สุภะกิณหะกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
เวหัปผะลา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
เวหัปผะลานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
อะวิหา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
อะวิหานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
อะตัปปา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
อะตัปปานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
สุทัสสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
สุทัสสานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
สุทัสสี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ
สุทัสสีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา
อะกะนิฏฐะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง ฯ

"เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยัง อิสิปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง, อัปปะฏิวัตติยัง สะมะเณนะ วา, พราหมะเณนะ วา, เทเวนะ วา, มาเรนะ วา, พรัหมุนา วา, เกนะจิ วา โลกัสมินติ" ฯ

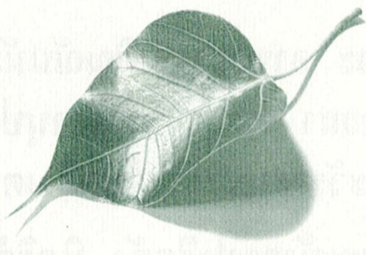
อิติหะ เตนะ ขะเณนะ เตนะ มุหุตเตนะ,
ยาวะ พรัหมะโลกา สัทโท อัพภุคคัจฉิ ฯ

อะยัญจะ ทะสะสะหัสสี โลกะธาตุ,
สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวธิ ฯ

อัปปะมาโณ จะ โอฬาโร โอภาโส โลเก ปาตุระโหสิ,
อะติกกัมเมวะ เทวานัง เทวานุภาวัง ฯ

อะถะ โข ภะคะวา อุทานัง อุทาเนสิ,
"อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญ,
อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญติ" ฯ

อิติหิทัง อายัสมะโต โกณฑัญญัสสะ,
"อัญญาโกณฑัญโญ" เตววะ นามัง อะโหสีติ ฯ



โพชฌังคะปริตร

๑. โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ- โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

๒. เอกัสมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิสวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

๓. เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญนาภิปีฬิโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปตวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

๔. ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
มัคคาหะตะกิเลสา วะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

โพชฌังคะปะริตตัง นิฏฐิตัง

บทโพชฌังคะปริตรนี้ มีอานุภาพในทางขจัดความเจ็บไข้ และเป็นมนต์ต่ออายุ จึงใช้สำหรับสวดต่ออายุให้คนเจ็บหรือเมื่อคนใกล้จะตาย ญาติพี่น้องจะนิมนต์พระมาสวดโพชฌังคะปริตรให้ฟัง เรียกกันว่า **"สวดต่อนาม"** ด้วยเหตุดังที่กล่าวมานี้ โบราณาจารย์จึงนิยมให้สวดโพชฌังคะปริตร เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่พุทธศาสนิก-ชน ให้มีความสุขความเจริญ โดยมีพื้นฐานมาจากร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัย ซึ่งเป็นเบื้องต้นของความสุขและความสำเร็จทุกอย่าง ดังพุทธภาษิตว่า **"อาโรคยา ปะระมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ"** แสดงให้เห็นว่าพุทธมนต์นั้นมีอานุภาพรักษาโรคทางกายและทางใจได้

คำว่า **โพชฌงค์** บางครั้งเรียกว่า **สัมโพชฌงค์** หมายถึง องค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ คือ **สติ** - ความระลึกได้ ๑, **ธัมมวิจัย** - ความสอดส่องธรรม ๑, **วิริยะ** - ความเพียร ๑, **ปีติ** - ความเอิบอิ่มใจ ๑, **ปัสสัทธิ** -ความสงบใจ ๑, **สมาธิ** - ความตั้งใจมั่น ๑, **อุเบกขา** - ความวางเฉย ๑, หากบุคคลบำเพ็ญธรรมเหล่านี้ให้เกิดมีขึ้นในตนได้ จะทำให้ดับกิเลสรู้แจ้งเห็นจริงได้ หรือบรรลุนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางจริยธรรม

ผู้มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญาอันยิ่ง ระลึกได้ ระลึกได้บ่อยๆ ซึ่งกิจที่ทำไว้นานๆ หรือวาจาที่กล่าวไว้นานๆ

เรียกว่า **สติสัมโพชฌงค์**

ผู้มีสติ วิจัยเลือกสรร พิจารณาซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา

เรียกว่า **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์**

ผู้มีความเพียร ความไม่ย่อหย่อน เรียกว่า **วิริยสัมโพชฌงค์**

ผู้มีปีติอันปราศจากอามิส เรียกว่า **ปีติสัมโพชฌงค์**

ผู้มีกายและจิตอันสงบระงับ เรียกว่า **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์**

ผู้มีจิตอันสงบ มีความสุขสบายตั้งมั่นแล้ว
เรียกว่า **สมาธิสัมโพชฌงค์**

ผู้พิจารณาอยู่ด้วยดี ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้น
เรียกว่า **อุเปกขาสัมโพชฌงค์**

อานิสงส์

๑. ย่อมมีอานุภาพในการสาธยายให้ผู้เจ็บป่วยด้วยโรคใดๆ มนต์ต้องใจ โรคาพาธบรรเทาได้

๒. ย่อมมีอานุภาพในการสาธยายให้ผู้สูงอายุได้ฟัง จักได้พลังสืบต่อชะตาอายุให้ยืนยาว

๓. ย่อมมีอานุภาพในการกำจัดโรคทางใจ ให้เกิดพลังแห่งศรัทธาบริสุทธิ์ หยุดการกำเริบของโรคได้

๔. ย่อมมีอานุภาพให้เกิดความเพียรอย่างแรงกล้า นำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานได้

การสวดมนต์ สมาทานศีล ภาวนา ช่วยชาติให้อยู่รอดได้จริงหรือ

ตื่นเถิดชาวไทย...พวกเรากำลังทำอะไรกันอยู่...ด้วยสภาพแวดล้อมของชีวิตคนไทยเราทุกวันนี้เต็มไปด้วยกิเลส ตัณหา ทะเลาะวิวาท แตกความสามัคคี จงตื่นและลุกขึ้นมาชำระล้างใจกันด้วยการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์กันเถิด ด้วยวิธีการง่ายๆ ไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย แต่เราจะได้ทั้งบุญกุศล เสริมสร้างบารมี เสริมสร้างปัญญา อีกทั้งสามารถนำเราให้ข้ามพ้นเคราะห์กรรมได้อย่างน่าอัศจรรย์อีกด้วย ในที่นี้ขอแบ่งออกเป็นสองวิธีง่ายๆ คือ

๑. การสวดสาธยายคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เรียกง่ายๆ ว่า **"สวดมนต์"** ซึ่งคนโบราณมักถือเป็นกิจที่ขาดไม่ได้ในวันหนึ่งๆ ต้องสวดมนต์กันถึงสองครั้ง จึงเรียกว่าการ **"สวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น"** ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาคือ

- เวลาสวดมนต์ ผู้สวดสำรวมกาย วาจา กล่าวแต่คำสวดที่เป็นวาจาสุภาษิต กล่าวระลึกถึงและสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จึงเรียกว่ามี **"ศีล"**

- ขณะสวดมนต์ ใจของผู้สวดจะต้องจดจ่ออยู่กับบทสวด มิฉะนั้นจะทำให้สวดผิดสวดถูก จึงทำให้มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวคือการสวดมนต์ เรียกว่ามี **"สมาธิ"**

- ในการสวดมนต์ ผู้สวดมีความเพียรที่จะลดสิ่งที่เป็นอกุศล นึกถึงแต่สิ่งที่ดีงาม ขณะสวดเรารู้ตัวว่าเรากำลังทำความดี ทำให้รู้ว่า ความดีเป็นสิ่งที่ควรทำ ความชั่วเป็นสิ่งที่ควรละเว้นให้ไกล เรียกว่ามี **"ปัญญา"**

การสวดมนต์ ถ้าเราทำด้วยความตั้งใจ เรียนรู้ถึงความหมายของบทสวดนั้นๆ และนำไปปฏิบัติ ย่อมสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางจิตใจของเรา ให้เป็นผู้มีความสะอาด สว่าง สงบได้ เมื่อเกิดปัญหาใดๆ เข้ามาในชีวิตประจำวันเราย่อมมีปัญญาแก้ไขได้แน่นอน

๒. การรักษาศีล คำว่า **"ศีล"** หมายถึง "ความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม ไม่ผิดศีลธรรม หรือระเบียบวินัย"

ศีลที่สำคัญที่สุดสำหรับชาวพุทธเราทั่วไปก็คือ **ศีล ๕** หรือเรียกอีกอย่างว่า **เบญจศีล** ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เราไม่ควรทำ ๕ อย่าง ที่จะทำให้คนมีจิตใจดี มีมนุษยธรรม การตั้งใจปฏิบัติรักษาศีล ๕ ให้สม่ำเสมอ จะค่อยๆ น้อมนำจิตใจของคนให้เกิดความละอายต่อการทำบาป การกระทำที่ผิดศีล ค่อยๆ โอนอ่อนจนเกิดศรัทธาต่อการทำสิ่งที่ถูกต้องต่อศีล เพียงเท่านี้ก็พอจะเป็นการแก้ไขปัญหาและความเสื่อมของสังคมไทยที่เกิดขึ้นในปัจจุบันให้บางเบาไปจนพอจะมองเห็นอนาคตของชนชาติไทยสืบต่อไปในสังคมโลกได้บ้างไม่มากก็น้อย

คำสมาทาน ศีล ๕

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการฆ่าสัตว์, ไม่ทำให้พ่อแม่เป็นทุกข์กาย ทุกข์ใจ ไม่ทำให้ผู้อื่นเกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ เหมือนตกนรกทั้งเป็น

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการลักทรัพย์, ไม่ฉ้อฉล, ไม่ขโมยเวลา เข้างานสาย กลับก่อน, ไม่เขียนเบิกสิ่งของ หรือ เงินทอง เกินความเป็นจริง, ไม่เอาของที่ทำงานกลับไปใช้ที่บ้าน

๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการประพฤติผิดในกาม, มีชู้, มีกิ๊ก

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการพูดปด พูดใส่ร้าย ส่อเสียด นินทา คำพูดล่อลวงอำพรางผู้อื่น

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการดื่มสุราเมรัยเครื่องดองของเมา ยาเสพติดต่างๆ ที่ทำให้ใจคลั่งไคล้มัวเมา จนทำให้มัวเมาตัวเอง, มัวเมาอำนาจ, ลาภยศ, เงิน ทอง และอบายมุข

ประโยชน์ของการรักษาศีล ได้แก่

๑. สีเลนะ สุคะติง ยันติ

ผู้รักษาศีลจะมีสุคติ ศีลเป็นปัจจัยให้มีความสุข ทั้งชาตินี้และชาติหน้า คนรักษาศีลถือว่าได้ไปสวรรค์ตั้งแต่ยังไม่ทันตาย

๒. สีเลนะ โภคะสัมปะทา

ศีลเป็นปัจจัยให้มีโภคสมบัติ มีปัญญา แม้ไม่ถึงขั้นเป็นมหาเศรษฐี แต่ก็มีความสุขใจมากกว่าเศรษฐีที่ไม่มีศีล

๓. สีเลนะ นิพพุติง ยันติ

ศีลเป็นปัจจัยให้เข้าถึงพระนิพพาน คือความหลุดพ้น มีความสุขใจ ชีวิตจึงสมบูรณ์ ศีลเปรียบเสมือนบันไดขั้นแรกที่ช่วยขัดเกลาจิตใจให้ห่างไกลจากกิเลส สิ่งชั่วร้าย ช่วยให้ถึงจุดหมายคือพระนิพพานได้

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย ฯ

เพราะฉะนั้น จงทำจิตให้สะอาดหมดจดด้วยศีลตลอดกาลทุกเมื่อเถิดฯ

ด้วยรักและขอบคุณ

สมพงษ์ รัตนสุมาวงศ์

(อ.สมพงษ์ รัตนสุมาวงศ์)



ธ ร ร ม ขั น

จากหลวงพ่อท่านเจ้าคุณพระราชรัตนรังษี
(วีรยุทธ์ วีรยุทฺโธ)
หัวหน้าพระธรรมทูต สายประเทศอินเดีย-เนปาล

ด้วยปัญหาบ้านเมืองที่แตกแยก แบ่งพวก แบ่งสีกันเช่นในปัจจุบัน ญาติโยมมักเอาปัญหาเหล่านี้ไปกราบเรียนถามท่าน ท่านก็จะใช้ธรรมะของพระพุทธองค์มาตอบ มาชี้แนะทางสู่ความสงบ ความสันติให้กับชาติบ้านเมือง

วันหนึ่งท่านถามกลับมาที่ญาติโยมบ้างว่า

"พวกโยมที่มานี่สีอะไรกัน...จะสีอะไรก็แล้วแต่ขอให้ทุกคนยึดมั่นอยู่ในสามสีนะ"

"อ๋อ...สีธงชาติหรือเจ้าคะ ให้รักชาติ" คนตอบคิดว่าเจ๋งแล้ว แต่ท่านตอบว่า "ไม่ใช่ ขอให้ทุกคนยึดมั่นใน ๓ สี คือ

๑. สีเลนะ สุคะติง ยันติ

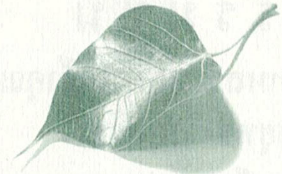
๒. สีเลนะ โภคะสัมปะทา

๓. สีเลนะ นิพพุติง ยันติ

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย ฯ "

"☺ ☺ ☺"

สาธุ...สาธุ...สาธุ...เจ้าค่ะ



พุทธวิปัสสนารักษาโลก

โดย ดร.พระมหาปรีชา กตปุญโญ

การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องง่ายและธรรมดาที่สุด ที่มนุษย์ควรเข้าใจ เพราะพระพุทธเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรู้ ได้อธิบายการปฏิบัติธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้ย่นย่อเข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้ในทันที

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน เมื่อเข้าใจแล้วก็ปฏิบัติได้เป็นประจำจนเกิดความชำนาญ สามารถบริบาลตน บุคคลรอบข้าง จนกระทั่งโลกใบนี้ให้อยู่อย่างร่มเย็น งดเว้น เลิกรา เข่นฆ่า บีฑา (เบียดเบียน) กันเอง

การปฏิบัติพุทธวิปัสสนา จึงต้องรู้ธรรมะอย่างแท้จริงและปฏิบัติจริงๆ คือต้องดูในกายในใจของเราเท่านั้น การปฏิบัติธรรมถ้าเราหนีจากสภาวะในกายในใจเป็นเครื่องรองรับจะไม่เห็นของจริงและนำไปดับทุกข์ดับกิเลสอะไรไม่ได้เลย

สิ่งที่ตาเห็น หูได้ยิน เป็นต้น เป็นสภาวธรรมที่เราต้องศึกษา เพราะเรายังหลงโลกสัมผัสอันนี้อยู่ ความหลงนี้เอง เป็นเหตุให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ แล้วฉุดลากจิตใจให้สร้างเวรสร้างกรรม เวียนว่ายตายเกิด ก่อความเดือดร้อนแก่ตนและคนอื่นกันอยู่ในสังสารวัฏนี้

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้น้อมเข้ามาเป็น **"โอปะนะยิโก"** คือน้อมเข้ามารู้สึกถึงอาการปรากฏทางกาย รู้สึกถึงอาการปรากฏทางใจ ให้จิตเห็นชัดต่ออนิจจัง เห็นชัดต่อทุกขัง เห็นชัดต่ออนัตตา เมื่อเห็นโลกสัมผัสชัดตามความเป็นจริงจนถึงขั้นปราศจากตัวตนแล้ว สิ่งภายนอกทั้งปวงจะหมดความหมายไปเอง จิตก็ดับ ปราศจากเครื่องปรุงแต่ง นี่คือพุทธวิปัสสนารักษาโลกมนุษย์เราให้ร่มเย็น

พระพุทธเจ้าสอนวิธีเจริญสมาธิหลายอย่าง เพื่อให้ถูกตามจริตของคนแต่ละคน คำภาวนาอะไรก็ตาม ถ้าจิตสงบแล้วเป็นอันใช้ได้ทั้งนั้น เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว หยั่งธาตุรู้เข้าไปในกายในจิตเรา เพื่อให้เห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงถ้าเรารู้แจ้งตามความเป็นจริงแล้ว ตัวตนมันก็ไม่มี การรู้ชัดตามนี้เรียกว่า **"รู้แจ้งปรมัตถ์"** เมื่อรู้แจ้งปรมัตถ์ ชื่อว่าเข้าถึง **"สัมมาทิฏฐิ"** ผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์แล้ว ประตูอบายก็ปิดสนิทลง จากนั้นการเข้าถึงพระนิพพานก็จะเป็นเรื่องที่ไหลไปเอง

การเจริญวิปัสสนา คือการเรียนรู้ความจริงในสิ่งที่จิตไปยึดติดในขันธ์แล้วจิตเป็นทุกข์ จิตที่เห็นความจริงนี้ มันจะเพิกถอน

ความเห็นผิดว่า ขันธ์ ๕ เป็นตัวเราของเราลงได้ การรู้ได้ถึงจุดที่เห็นสภาวะเก่าดับไปแล้ว เกิดสภาวะใหม่ จุดนี้คือการเริ่มภาวนามยปัญญาที่แท้จริง ซึ่งไม่เหมือนปัญญาที่ได้จากการอ่านหรือคิดนึกหาเหตุผล จิตที่เห็นสภาวะจริงๆ จะรู้ซึ้งทุกข์อย่างถึงอกถึงใจ แล้วจิตจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดเพราะประจักษ์ว่า "มันเป็นตัวทุกข์แท้ๆ" เมื่อประจักษ์ความจริงแล้ว ความก้าวหน้าของความเพียรในการปฏิบัติยิ่งก้าวหน้าไป เพราะเข็ดไม่อยากเป็นเจ้าทุกข์ต่อไปอีกแล้ว

สติสัมปชัญญะ ธรรมคู่นี้เป็นเครื่องมือเยี่ยมที่สุดซึ่งธรรมชาติให้เรามา เพื่อรบทัพจับศึกกับกิเลสผู้ทรงพลังได้อย่างสมน้ำสมเนื้อ เราต้องใช้สติสัมปชัญญะ ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา

สติ ทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏกับจิตต่อหน้าต่อตา เช่น รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกกังวล รู้สึกกลัว รู้สึกสงสัย รู้สึกรัก รู้สึกชัง เป็นต้น

สัมปชัญญะ เป็นตัวปัญญา ทำหน้าที่รู้ชัดเห็นชัดในอารมณ์นั้นๆ ตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน คือเห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นในกายในจิตมีแต่ความแปรเปลี่ยนไปทั้งนั้น พระองค์สอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งไม่แน่นอน มีอารมณ์อะไรผ่านมา ผ่านไป ก็ระลึกรู้อยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติแค่สังเกตดูความเกิดดับเท่านั้น อะไรที่เกิดมาก็ปล่อยวางไป **จิตที่ปล่อยวาง คือจิตที่พ้นจากทุกข์**

เมื่อเข้าใจหน้าที่ของสติและสัมปชัญญะได้แล้ว จิตก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้ทุกขณะที่เกิดเวทนา เราก็รู้สึกถึงสภาวะของเวทนาที่กำลังปรากฏ ผู้มีสัมปชัญญะจะรับรู้เวทนาทุกชนิดด้วยจิตที่เป็นกลาง ขณะใดเกิดกิเลสขึ้นกับจิต หากจิตรู้เท่าทัน จิตจะกลับเข้าสู่ความตั้งมั่นและเป็นกลาง สังขารความปรุงแต่งจะดับไปตามลำดับ

การเจริญวิปัสสนา ก็คือการมีสติสัมปชัญญะ ตามรู้เวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ ที่กำลังเกิดดับสืบเนื่องกันอยู่นี่เอง เมื่อตามรู้ จิตย่อมรู้เวทนาตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เรื่องสมมุติ และวิมุตติ ผลที่สุดย่อมละความเห็นผิดว่า เวทนาเป็นตัวตน และละความยึดถือเวทนาได้ในที่สุด

พระพุทธเจ้าองค์จริงนั้น คือธรรมะ ธรรมะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัวเรา ไม่เคยดับสูญหายไปไหน มันมีอยู่คู่โลกตลอดกาล เพียงแต่เราไม่เคยเห็นเท่านั้น ธรรมะนี้พระพุทธองค์ไม่ได้ไปบัญญัติขึ้นมาใหม่ เพียงแต่เป็นผู้เข้าไปเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติในเรื่องอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตนเท่านั้นเอง อริยสาวกผู้รู้ความจริงตามพระศาสดาเพราะประจักษ์แล้วว่า กายนี้ ใจนี้เป็นทุกข์จริง คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของตน พอรู้แล้วท่านปล่อยวาง ผู้ใดรู้เท่าทันการเกิดดับไปของสภาวะนี้ ผู้นั้นชื่อว่าผู้เห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเข้าฝ้าพระพุทธเจ้าพระองค์จริง สมดังบรมศาสดาตรัสว่า

“โย ธัมมัง ปัสสติ โส มัง ปัสสติ

ดูก่อนวักกลิ ประโยชน์อะไรด้วยกายอันเปื่อยเน่านี้อันเธอเห็นแล้ว

ดูก่อนวักกลิ ผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าแลเห็นเราตถาคต.”

เป็นพุทธพจน์บทยืนยันว่าถ้าเราหมั่นเจริญวิปัสสนาเป็นเนืองนิตย์ จิตเราย่อมรู้แจ้งทุกสรรพสิ่ง ด้วยปัญญา ถ้าคนทั้งโลกพร้อมใจกันเจริญปัญญาตามปฏิปทาที่พระพุทธองค์ทรงสอน ย่อมดับทุกข์ร้อนแก่ตนและคนอื่น หยิบยื่นแต่ไมตรีจิตต่อกัน ร่วมสร้างสรรค์โลกเราให้ร่มเย็น เป็นบรมสุขทุกถ้วนหน้าแล.

ฐาตุ จิรัง สะตัง ธัมโม.

ม ห า น้ อ ย



คำอาราธนา

คำสมาทานกรรมฐาน (ใช้กล่าวก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง)

อิมาหัง ภันเต ภะคะวา
อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะฉามิ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้ เพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ข้าพเจ้าจะตั้งใจศึกษา จะตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ด้วยการเจริญจิตภาวนา ณ กาลบัดนี้ เทอญฯ

คาถาหลวงปู่ทวด

ตั้งนะโม ๓ จบ

นะโม โพธิสัตโต อาคันติมายะ อิติ ภะคะวา

(กล่าว ๓ จบ)

คาถาหลวงปู่โอภาสี

อิติ สุคะโต อะระหัง พุทโธ นะโมพุทธายะ
ปะฐะวี คงคา พระภุมมะเทวา ขะมามิหัง

คาถาบูชาหมอชีวกโกมารภัจจ์

ตั้งนะโม ๓ จบ

อุจจา สัจจารี อุตตานัง สังฆีติ
อะระหัง อิยามิ สังฆิติ อิริฆิติ อิรีฆิติฯ

(สวด ๓ จบ)

บทกลอนสอนใจ

พระในบ้านเห็นทุกวันไม่เคยกราบ
แค่รับทราบว่านั่นคือพ่อและแม่
เห็นตั้งแต่ท่านหนุ่มสาวจนยามแก่
กูนั้นแย่ไม่เคยคิดทดแทนคุณ

งานฉลองวันเกิดแสนสุขสันต์
กินเหล้ากันอีกร้องเพลงลืมทุกสิ่ง
ลืมไปว่ามีพ่อแม่รักเราจริง
กลับทอดทิ้งให้ท่านเหงาอยู่เดียวดาย

พระคุณพ่อพระคุณแม่เปรียบดินฟ้า
ใช่จะหาสิ่งเปรียบเทียบหาไหนได้
ทดแทนคุณตอนท่านอยู่ให้สุขใจ
มาอาลัยตอนท่านจากได้อะไร

คนชอบขอ ขอทุกสิ่งที่ขวางหน้า
ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่สน
ขอเพียงได้สมอยากสมใจตน
หนีไม่พ้นกับคำว่าขี้ขอเอย

เกิดเป็นคนอย่าทำตนให้สูญเปล่า
กินแต่เหล้าเที่ยวเล่นไร้แก่นสาร
การพนันไม่เคยช่วยรวยได้นาน
มีสักวันต้องขอทานน่าช้ำใจ

คนที่รวยต้องอาศัยบุญทานช่วย
คนที่สวยหนีไม่พ้นต้องมีศีล
คนตระหนี่เหมือนต้นไม้ไม่มีดิน
เมื่อเงินสิ้นแม้แต่หมาก็ไม่มอง

เมื่อยามมีอย่าทะนงว่าสูงส่ง
รู้จักปลงอย่ายึดติดอนิจจัง
ไม่เที่ยงแท้ผันแปรเปลี่ยนทุกคืนวัน
นอนหลับฝันตื่นขึ้นมาแข็งครึ่งตัว

มองแผ่นฟ้ากว้างใหญ่ของใครหนอ
ผู้ใดก่อก้อนเมฆใหญ่กระจายทั่ว
มีสลัว มีสว่าง มีมืดมัว
ไม่รู้ตัวนั่นแหละคือชีวิตกู

คำว่าพออยู่ที่ไหนช่วยคิดหน่อย
คิดบ่อยๆ คิดๆ ไป แปลกจริงหนอ
มองตัวเองเหตุใดหนอไม่เคยพอ
อยากมีต่อมีทุกอย่างจนลืมตาย •

หนทางชีวิต 14 สุดยอด

1. ศัตรูที่ร้ายกาจที่สุด	คือ	ตัวเราเอง
2. ความพ่ายแพ้ที่ใหญ่ยิ่งที่สุด	คือ	การทะนงตน
3. ปัญญาอ่อนที่สุด	คือ	โกหก
4. น่าเศร้าใจที่สุด	คือ	อิจฉาริษยา
5. ความผิดที่ร้ายแรงที่สุด	คือ	ปล่อยตัวปล่อยใจ
6. โทษทัณฑ์ที่หนักที่สุด	คือ	ดูถูกตัวเองและหยามผู้อื่น
7. น่าสงสารที่สุด	คือ	เหยียดหยามตัวเอง
8. น่านับถือยกย่องที่สุด	คือ	ความมานะหมั่นเพียร
9. ล้มละลายที่หนักที่สุด	คือ	สิ้นหวัง
10. ความร่ำรวยที่มั่นคงที่สุด	คือ	สุขภาพแข็งแรง
11. หนี้สินที่ใหญ่ที่สุด	คือ	หนี้บุญคุณ
12. ของขวัญที่ดีที่สุด	คือ	ให้อภัย
13. ความขัดสนที่มากที่สุด	คือ	มีแต่ความรู้สึกเศร้าหมอง
14. ความภูมิใจที่มากที่สุด	คือ	การให้ทาน

ผู้แปล อมร กิตติพยุง

๘ มิถุนายน ๒๕๔๒



การสวดมนต์ เช้า-เย็น
เปรียบเสมือนเราได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
ด้วยกายวาจาใจ ทำให้เรารู้ถึงกฎไตรลักษณ์ที่ว่า
"สรรพสิ่งในโลกล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา"
ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
อ.ซ้ง - สมพงษ์ รัตนสุมาวงศ์

สพฺพทานํ
ธมฺมทานํ
ชินาติ